
Pengaturan Pola Hidup Sehat Dengan Berpuasa Menurut Ajaran Islam

Muhammad Zali¹, Anggina Zahra Salsabilla², Juan Syakir Haziq³, Laila Atiyyah Ramadhani Sitorus⁴, Nazla Alifa Kamal⁵, Shafira Putri Cantika⁶

^{1,2,3,4,5}Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

e-mail: muhammadzali@uinsu.ac.id

Corresponding author: muhammadzali@uinsu.ac.id

ABSTRAK

Informasi Artikel:

Terima: 01-06-2025

Revisi: 14-06-2025

Disetujui: 18-06-2025

Puasa adalah menahan diri dari segala sesuatu yang membatalkan puasa, seperti syahwat, perut, dan farji (kemaluan), dari terbit fajar hingga terbenamnya matahari, dengan beberapa syarat. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaturan pola hidup sehat melalui ibadah puasa menurut ajaran Islam, baik dari segi spiritual maupun medis. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan penelusuran sistematis terhadap sumber primer seperti Al-Qur'an, hadis, serta referensi ilmiah dan ulama terkait puasa dan kesehatan. Hasil kajian menunjukkan bahwa puasa tidak hanya memiliki dimensi ritual dan spiritual, tetapi juga memberikan manfaat besar bagi kesehatan fisik dan mental. Dalam Islam, puasa diintegrasikan sebagai bagian dari gaya hidup sehat yang mencakup pengendalian diri, keseimbangan konsumsi makanan, serta peningkatan kesadaran rohani. Selain itu, puasa terbukti secara ilmiah mampu membantu proses detoksifikasi tubuh, memperkuat sistem imun, serta mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes dan obesitas. Islam secara komprehensif memberikan panduan hidup sehat yang seimbang antara aspek jasmani dan rohani, serta menekankan pentingnya moderasi dan kesadaran diri dalam menjaga kesehatan. Dengan demikian, puasa dalam Islam berperan sebagai bentuk ibadah yang menyatukan dimensi kesehatan fisik, spiritual, dan sosial.

Kata kunci: Puasa, Hidup Sehat, Islam, Kesehatan Jasmani, Kesehatan Rohani

ABSTRACT

Fasting is abstaining from everything that breaks the fast, such as orgasm, stomach, and farji (genitals), from dawn to sunset, with a few conditions. This research aims to examine the regulation of a healthy lifestyle through fasting according to Islamic teachings, both from a spiritual and medical perspective. The method used is a literature study with a systematic search of primary sources such as the Qur'an, hadith, as well as scientific references and scholars related to fasting and health. The results of the study show that fasting not only has a ritual and spiritual dimension, but also provides great benefits for physical and mental health. In Islam, fasting is integrated as part of a healthy lifestyle that includes self-control, balanced food consumption, and increased spiritual awareness. In addition, fasting is scientifically proven to be able to help the body detoxify process, strengthen the immune system, and reduce the risk of chronic diseases such as diabetes and obesity. Islam comprehensively provides guidance for a healthy life that is balanced between physical and spiritual aspects, and emphasizes the importance of moderation and self-awareness in maintaining health. Thus, fasting in Islam plays a role as a form of worship that unites the dimensions of physical, spiritual, and social health.

Keywords: Fasting, Healthy Living, Islam, Physical Health, Spiritual Health

PENDAHULUAN

Kesehatan adalah kondisi fisik, mental, dan sosial yang memungkinkan setiap individu hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Namun, dalam kehidupan sehari-hari, istilah "sehat" sering digunakan untuk menunjukkan bahwa sesuatu dapat bekerja secara normal. Sehat itu sendiri, menurut Organisasi Kesehatan Dunia, dapat didefinisikan sebagai keadaan seseorang yang sempurna secara fisik, mental, dan sosial serta bebas dari penyakit atau kelemahan. Sementara dalam kamus bahasa Arab, "sehat" diartikan sebagai kondisi fisik yang baik untuk setiap anggota badan, dan "afiat" diartikan sebagai perlindungan Allah SWT untuk hamba-Nya dari segala macam bahaya dan penipuan. Perilaku hidup sehat didefinisikan sebagai perilaku yang dilakukan setiap orang dengan kesadaran untuk meningkatkan kesehatannya dan berpartisipasi secara aktif dalam menciptakan lingkungan yang sehat.

Kebiasaan, pilihan gaya hidup, dan rutinitas sehari-hari yang mendukung kesehatan fisik, mental, dan emosional seseorang dikenal sebagai gaya hidup sehat. Ini mencakup berbagai aspek kehidupan sehari-hari yang selalu berhubungan dan memiliki efek negatif. Untuk menjalani gaya hidup yang sehat, komitmen untuk menjalani gaya hidup yang sehat adalah komitmen seumur hidup. Seseorang dapat meningkatkan kualitas hidup mereka, menurunkan risiko terkena penyakit, dan mengelola kesejahteraan mereka dengan baik melalui konsistensi dalam menangani masalah kesehatan ini. Sebagai cara untuk mencegah penyakit yang disebabkan oleh pola makan yang tidak sehat, agama Islam menawarkan pedoman hidup sehat. Dalam surah Al-Araf ayat 31, Allah berkata, "Makan dan minumlah dan jangan berlebih-lebihan. Sesungguhnya, Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan." Ini adalah perintah yang kuat untuk mempertahankan diet yang sehat.

Agama Islam adalah agama yang menawarkan banyak petunjuk dan keuntungan bagi manusia. Banyak ibadah yang diwajibkan oleh umat muslim termasuk rukun islam seperti salat, puasa, dan zakat, antara lain. Mengenai ibadah puasa, tidak hanya agama islam yang melakukannya. Beberapa agama lain, seperti budha, yahudi, kristen, dan hindu, juga melakukannya dengan cara dan aturan mereka sendiri. Semua orang muslim yang baligh, berakal, dan berkemampuan diwajibkan untuk berpuasa pada bulan Ramadhan. Namun, puasa juga dapat dilakukan di hari lain selain bulan Ramadhan, kecuali pada hari-hari tertentu yang dilarang berpuasa, seperti 1 Syawwal.

Salah satu dari lima rukun Islam yang harus dilakukan oleh setiap Muslim adalah puasa. Puasa Ramadhan diwajibkan bagi mereka yang telah mencapai tingkat kematangan fisik dan mental yang tidak menghalangi mereka untuk melakukannya. Puasa dalam Islam tidak hanya berfungsi untuk menjaga kesehatan fisik, tetapi juga merupakan kesempatan untuk menjalin hubungan spiritual dan memahami kebutuhan orang-orang yang kurang mampu. Hal ini juga merupakan bentuk ketaatan yang ditunjukkan dalam Islam kepada Allah. Para ahli kesehatan tidak meragukan kemanjuran puasa untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Di masa sekarang, diharapkan bahwa umat muslim akan mendapatkan

manfaat khusus dalam mencegah berbagai penyakit melalui peningkatan kekebalan yang dihasilkan oleh puasa. Puasa adalah salah satu ibadah yang sangat bermanfaat karena merupakan ibadah wajib dalam agama Islam. Selama ini, kita hanya tahu bahwa puasa bertujuan untuk membersihkan diri, mengontrol nafsu dan syahwat, dan meningkatkan kesabaran.

Dalam bahasa Arab, puasa "saumu" berarti "menahan dari segala sesuatu", seperti makan, minum, nafsu, menahan bicara yang tidak bermanfaat, dan sebagainya. Dengan kata lain, itu berarti menahan diri dari segala sesuatu yang membatalkan puasa, seperti syahwat, perut, dan farji (kemaluan), dari terbit fajar hingga terbenamnya matahari, dengan beberapa syarat. Puasa, rukun Islam yang ketiga, diwajibkan bagi setiap muslim yang telah mukallaf. Salah satu contohnya adalah sabda Rasulullah Saw yang disebutkan dalam teks berikut: "Dari Ibnu Umar berkata: Rasulullah Saw. bersabda: "Islam dibangun di atas lima (landasan) persaksian: tidak ada Tuhan selain Allah dan sesungguhnya Muhammad adalah utusan Allah, mendirikan shalat, menunaikan zakat, haji, dan puasa Ramadan." (HR. Bukhari). Dalam sabda lain, Rasulullah Saw. bersabda, "barangsiapa yang berpuasa di bulan Ramadhan karena iman dan mengharap pahala Tujuan utama dari perintah puasa adalah untuk mencapai hakikat takwa. Istilah takwa ini karena seorang muslim diharuskan untuk melaksanakan perintah Allah dan menjauhi laranganNya saat berpuasa.

Sebagaimana ibadah lainnya, puasa diwajibkan bagi umat Islam di Madinah. Setelah pengubahan arah kiblat dari Masjidil Aqsha di Yerusalem ke Ka'bah, Baitullah, Mekkah, Nabi Muhammad Saw. menetapkan puasa sebagai ibadah wajib pada tahun kedua Hijriyah. Ketika Anda melihat atau menyaksikan bulan pada awal bulan Ramadan, Ramadan wajib dimulai. Sebuah contoh dari Hadis Nabi Muhammad Saw adalah sebagai berikut: "Dari Abu Hurairah r.a Nabi Saw bersabda: "Berpuasalah kalian dengan melihatnya (hilal) dan berbukalah dengan melihatnya pula." "Jika awan menghalangi Anda, sempurnakan jumlah hari bulan Sya'ban menjadi tiga puluh hari." (HR. Bukhari)

Ada tiga bentuk puasa yang telah dilakukan oleh umat terdahulu, yaitu: Pertama, Puasa bicara, yakni puasa yang dilakukan oleh Maryam. Sebagaimana yang telah dikisahkan Allah Swt dalam Alquran. Kedua, Puasa dari seluruh atau sebagian perbuatan (bertapa), seperti yang dilakukan oleh pemeluk agama Budha dan sebagian Yahudi. Ketiga, Puasa kaum-kaum lainnya yang mempunyai cara dan kriteria yang telah ditentukan oleh masing-masing kaum tersebut, seperti puasa yang dilakukan oleh agama kristen yaitu tidak memakan daging dalam sehari.

Puasa memiliki banyak manfaat untuk kesehatan tubuh dan mental, menurut sejumlah penelitian yang dilakukan oleh para ahli dan pakar tertentu. Berpuasa meningkatkan kesehatan tubuh dan dapat mengatasi gangguan mental seperti stres dan depresi. Salah satu cara terbaik untuk membersihkan tubuh dari lemak penyakit dan makanan berbahaya adalah dengan berpuasa. Oleh karena itu, para dokter setuju bahwa puasa adalah metode pengobatan fisik. Berdasarkan latar belakang yang telah jelaskan, maka penulis bermaksud untuk memaparkan secara lebih mendalam tentang bagaimana pentingnya pola hidup sehat dengan berpuasa, manfaat puasa dari berbagai aspek, peran

penting pola hidup menurut ajaran islam, serta integrasi melalui Al-Quran dan Hadist tentang puasa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode literature review untuk menganalisis dan mensintesis informasi relevan mengenai pengaturan pola hidup sehat melalui praktik berpuasa dalam ajaran Islam, dengan melakukan penelusuran sistematis terhadap Al-Qur'an, hadis, karya ulama, dan penelitian ilmiah melalui berbagai basis data dan sumber kredibel menggunakan kata kunci terkait puasa dan kesehatan dalam Islam; literatur yang dipilih secara spesifik membahas puasa dalam Islam dan kaitannya dengan kesehatan atau pola hidup sehat, serta dianggap relevan dan kredibel; selanjutnya, informasi dari literatur yang terpilih dianalisis untuk mengidentifikasi tema kunci dan disintesis untuk menghasilkan pemahaman komprehensif mengenai bagaimana ajaran Islam mengatur pola hidup sehat melalui praktik berpuasa, yang hasilnya akan dipaparkan dalam bagian hasil dan pembahasan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis". Ini berarti bahwa kesehatan seseorang atau individu mencakup aspek fisik, mental, spiritual, dan 50 Melangkitkan Pengetahuan Gizi & Psikologi dengan Spiritualisasi Ilmu-Ilmu Modern Sosial untuk mencapai keadaan sehat bagi seseorang baik dengan produktivitasnya maupun ekonominya (Afiliani, 2021).

Dalam ajaran Islam, puasa diajarkan sebagai kewajiban ibadah dan sebagai jalan menuju kesejahteraan tubuh dan jiwa manusia. Dengan demikian, pola hidup sehat, terutama yang berkaitan dengan puasa, bukanlah sekadar tindakan rutin yang bersifat ritual, tetapi juga suatu konsep yang memiliki efek positif yang signifikan pada kesehatan fisik dan spiritual seseorang. Menurut prinsip Islam tentang hidup sehat, keseimbangan antara fisik, mental, dan spiritual sangat penting (Ariadi,2019).

Puasa memiliki manfaat spiritual dan fisik. Berpuasa adalah cara untuk meningkatkan kesadaran spiritual selain untuk membersihkan tubuh. Orang yang berpuasa diharapkan untuk mencapai keikhlasan dalam menjalani kehidupan sehari-hari mereka. Setiap aspek tindakan berpuasa ini menunjukkan konsep al-Insan al-Kamil, yaitu manusia yang mencapai kesatuan dengan Tuhan. Dalam Islam, puasa tidak hanya merupakan kewajiban ibadah selama bulan Ramadan, tetapi juga memiliki peran penting sebagai bagian dari kebiasaan hidup yang sehat. Dalam makalah tersebut dijelaskan bahwa tubuh manusia adalah amanah dari Allah SWT yang harus dijaga kesehatannya. Oleh karena itu, salah satu ajaran Islam dalam surah Al-Araf ayat 31 adalah untuk menjaga pola makan yang baik dan menghindari gaya hidup yang berlebihan. Seseorang dapat meningkatkan kualitas hidup mereka secara fisik, mental, dan spiritual dengan berpuasa, yang merupakan salah satu bentuk pengendalian diri dalam hal konsumsi makanan dan minuman serta keinginan seksual mereka.

Puasa memiliki banyak manfaat untuk kesehatan fisik, menurut penelitian medis. Selama berpuasa, tubuh memiliki waktu untuk mengistirahatkan sistem pencernaan dan tubuh melakukan detoksifikasi secara alami. Hal ini memungkinkan regenerasi sel dan mengurangi penumpukan racun dari makanan berlemak atau tidak sehat yang dikonsumsi setiap hari. Puasa, menurut makalah, menurunkan risiko penyakit jangka panjang seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung, sekaligus meningkatkan daya tahan tubuh karena mengatur konsumsi energi dan zat gizi (Yusuf,2017).

Puasa berdampak kepada psikologis dan spiritual dengan mengajarkan pengendalian diri yang baik. Puasa dalam Islam tidak hanya melarang makan dan minum, tetapi juga melarang ucapan kotor, amarah, dan perilaku buruk lainnya. Ini mengarahkan orang ke proses penguatan spiritual dan penyucian jiwa. Menurut makalah, puasa dapat membantu orang menjadi lebih religius, sabar, dan peduli terhadap sesama dalam konteks keberagamaan personal. Karena membantu mengelola emosi dan stres secara positif, ini juga baik untuk kesehatan mental.

Islam sangat komprehensif dalam hal kesehatan. Ajaran Islam juga mencakup pedoman makan yang seimbang, tidur yang teratur, menjaga kebersihan, dan menghindari hal-hal yang berbahaya bagi kesehatan, seperti mengonsumsi makanan yang haram atau berbahaya (Aulia,2021). Dalam beberapa hadis, Nabi Muhammad SAW menekankan bahwa tubuh memiliki hak yang harus dipenuhi, termasuk moderasi dalam hal makan dan tidur. Oleh karena itu, puasa dalam Islam tidak bertentangan dengan prinsip kesehatan, dan bahkan sejalan dengan standar hidup sehat kontemporer. Islam juga menekankan keseimbangan rohani dan jasmani (Ruhbani,2022). Kesehatan jiwa juga didukung oleh praktik spiritual seperti berdoa, berdzikir, dan bertawakal. Dengan menggabungkan puasa dan praktik spiritual lainnya, orang dapat mencapai kondisi batin yang tenang, yang berdampak positif terhadap kesehatan fisik. Puasa juga mengajarkan umat Islam untuk selalu bersyukur dan sadar terhadap orang-orang yang kurang mampu, yang memperkuat aspek sosial dari pola hidup sehat (Ali,2016).

Pengumpulan data melalui penelitian literatur sangat penting untuk menyusun diskusi tentang pola hidup sehat dan keuntungan berpuasa dalam agama Islam. Langkah pertama adalah melakukan penyelidikan literatur terpercaya, seperti buku, jurnal, dan penelitian terkait. Peneliti melakukan analisis menyeluruh terhadap berbagai ide dan perspektif yang telah disampaikan oleh ahli-ahli dalam bidang kesehatan dan agama Islam dalam studi literatur ini. Untuk membangun landasan teoritis yang kokoh, penting untuk berhati-hati dalam memilih informasi yang relevan dan berkualitas. Penelitian literatur memungkinkan penyusun untuk menemukan kesamaan dan perbedaan pendapat, menemukan pola umum, dan memahami bagaimana pemikiran tentang pola hidup sehat dan manfaat berpuasa dalam Islam berkembang. Informasi yang dikumpulkan dari literatur membantu meningkatkan pemahaman kita tentang konsep hidup sehat.

1. Pola Hidup Sehat

Kesehatan adalah keadaan fisik, mental, spiritual, dan sosial yang sehat yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Hal ini

berarti bahwa kesehatan seseorang atau individu mencakup aspek fisik, mental, spiritual, dan 50 Melangkitkan Pengetahuan Gizi & Psikologi dengan Spiritualisasi Ilmu-Ilmu Modern Sosial untuk mencapai keadaan yang sejahtera bagi seseorang baik dengan produktivitas dan ekonominya (A.

Karena biaya kesehatan yang tinggi, semua orang berusaha menghindari penyakit. Namun, penyakit seringkali datang tanpa diberitahu, terutama ketika seseorang tidak memperhatikan perawatan kesehatan mereka. Kebiasaan sehari-hari yang dilakukan seseorang dapat menyebabkan penyakit yang dapat menyerang seseorang secara tiba-tiba tanpa disadari. Oleh karena itu, menjalani gaya hidup sehat adalah penting untuk mencegah penyakit (Afiliani, 2021).

Untuk menjaga kesehatan secara keseluruhan, gaya hidup sehat adalah prinsip hidup, bukan hanya kebiasaan. Faktor-faktor seperti menjaga pola makan yang seimbang, rutin berolahraga, dan menjaga keseimbangan emosi dan mental termasuk dalam hal ini. Selain itu, pola hidup sehat mempertimbangkan tindakan sehari-hari yang dapat memengaruhi kesehatan, seperti tingkat stres, merokok, dan konsumsi alkohol. Dengan memahami pentingnya pola hidup sehat, seseorang dapat lebih waspada terhadap efek negatif dari kebiasaan-kebiasaan yang dapat membahayakan kesehatan mereka (Afiliani, 2021).

Melakukan aktivitas fisik dan mengikuti gaya hidup yang sehat sangat penting untuk menjaga kesehatan. Tidak terlepas dari kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan. Kesadaran ini termasuk kesadaran bahwa mengikuti pola hidup sehat dan berolahraga dapat membantu meningkatkan ketahanan tubuh. Berpartisipasi dalam kebiasaan hidup yang sehat dan bersih dalam keluarga memiliki efek positif yang signifikan. Program ini tidak hanya membantu kesehatan fisik tetapi juga membangun dasar yang kuat untuk kesehatan sosial, mental, dan spiritual. Pendekatan holistik ini ditunjukkan oleh penelitian (Arifin, Heriyani, Rahman, dan Anhar, 2015), yang menekankan bahwa keluarga yang menerapkan pola hidup sehat dapat membuat lingkungan yang mendukung kesejahteraan di berbagai aspek kehidupan mereka. Pola hidup sehat juga menjadi semakin penting sehubungan dengan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan. Perilaku hidup sehat dalam keluarga tidak hanya merupakan tanggapan terhadap ancaman penyakit, tetapi juga menanamkan fondasi untuk kesejahteraan secara keseluruhan. Dengan cara ini, masyarakat dapat meningkatkan ketahanan tubuh dan meningkatkan daya tahan terhadap penyakit.

2. Manfaat Puasa

Pada hakikatnya, berpuasa adalah suatu bentuk ibadah yang mengakar dalam dimensi keberagamaan personal individu. Pada tingkat ini, pelaksanaan puasa ditentukan oleh pemahaman, penghayatan, dan pengalaman pribadi dengan ajaran agama yang dianut. Keberagamaan personal memungkinkan kesadaran akan semangat religiusitas, yang dapat diterjemahkan sebagai proses "menjadi" seseorang yang religius, menghadirkan diri secara konsisten di hadapan Tuhan (Ihsan).

Dimensi ini menghasilkan pola keberagamaan sosial, di mana linieritas antara tingkat keimanan seseorang dengan perilaku penuh kasih sayang terhadap sesama dan lingkungan

menjadi semakin jelas. Beberapa akademisi telah mendukung gagasan ini, seperti Hasan Langgulung dengan gagasan insan shaleh atau Abdurrahman Mas'ud dengan gagasan keseimbangan output pendidikan antara orientasi khalifah dan abdullah (Khadijah, 2023).

Dalam keberagamaan personal, pelaksanaan puasa menjadi representasi dari sebuah perjalanan spiritual yang melibatkan individu dalam proses transformasi menjadi sosok yang lebih religius. Keberadaan di hadapan Tuhan menjadi landasan bagi tindakan dan sikap, menciptakan dimensi sosial dalam keberagamaan yang termanifestasi melalui hubungan yang lebih baik dengan sesama dan lingkungan. Pemikiran ini sejalan dengan konsep-konsep keseimbangan dan orientasi dual antara khalifah dan abdullah yang menjadi dasar pandangan Abdurrahman Mas'ud (Afiliani, 2021).

Selain itu, penjelasan Hasan Langgulung tentang orang shaleh menunjukkan betapa pentingnya menjaga keseimbangan dalam menjalani kehidupan beragama. Puasa, sebagai ritual agama, menjadi titik penting dalam membangun karakter seseorang yang berposisi sebagai khalifah yang mengawasi lingkungan dan abdullah yang taat pada Tuhan. Dari sudut pandang ideal, puasa, khususnya puasa Ramadhan, dimaksudkan untuk menjadi aktivitas yang mendorong solidaritas sosial, yang memiliki efek positif pada seluruh masyarakat, termasuk umat Islam dan komunitas beragama lainnya. Namun, idealisme ini kadang-kadang hanya tampak seperti slogan yang belum terbukti secara praktis, dan hasil yang diharapkan belum jelas. Salah satu tujuan ideal dari puasa adalah untuk mendorong solidaritas di antara semua orang, melampaui perbedaan agama. Mereka berharap manfaatnya dapat memengaruhi kehidupan orang dari berbagai agama, menciptakan suasana yang damai, dan menghasilkan kesejahteraan umum (Afiliani, 2021).

Aspek pertama dari manfaat puasa adalah sebagai cara untuk membimbing seseorang menuju hakikat kemanusiaannya (tahzib). Manfaat ini menjelaskan bahwa puasa bukan hanya kewajiban ritual tetapi juga cara untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang makna eksistensi manusia. Puasa sebagai pola pembentukan karakter seseorang (ta'dib) berarti bahwa puasa bukan hanya menahan lapar dan haus, tetapi lebih sebagai latihan batin yang menumbuhkan sifat positif dan moralitas seseorang. Oleh karena itu, puasa tidak hanya diikat dengan aturan agama, tetapi juga digunakan untuk pertumbuhan spiritual dan moral. sebagai cara untuk melatih diri untuk mencapai status manusia yang kamil dan paripurna, bahkan menjadi manusia yang mencerminkan sifat Tuhan (tadrib), yang menjadikan puasa sebagai cara untuk melatih diri untuk mencapai tingkat kesempurnaan yang menggambarkan sifat-sifat Ilahi (Afiliani, 2021).

3. Peran Penting Hidup Sehat menurut Islam

Al-Qur'an berfungsi sebagai sumber hukum dan panduan utama bagi umat Islam. Al-Qur'an telah memberikan tinjauan yang kaya dan mendalam tentang berbagai aspek kehidupan, termasuk panduan tentang pola hidup sehat. Bagi umat Islam, memahami dan menerapkan pola hidup sehat adalah sesuatu yang penting untuk dipelajari, karena mengikuti prinsip-prinsip kesehatan yang ditemukan dalam Al-Qur'an dianggap sebagai bagian penting dari keseluruhan ajaran Islam. Pola hidup sehat dan kesehatan dianggap sangat penting bagi umat Islam (Attansyah dkk, 2023).

Menurut kutipan dari Prof. Dr. Quraish Shihab, yang diperoleh dari buku "Rahasia Kesehatan Rasulullah" karya Ade Hasman, terdapat dua istilah yang sering digunakan dalam kitab suci Al-Qur'an terkait dengan kesehatan, yaitu "sehat" dan "afiat". Dalam konteks bahasa Arab, istilah "afiat" diartikan sebagai perlindungan yang diberikan Allah kepada hamba-Nya dari berbagai macam bencana dan tipu daya. Namun, perlindungan ini tidak dapat diperoleh secara mutlak kecuali bagi mereka yang tunduk pada petunjuk-petunjuk Allah. Istilah "sehat" dan "afiat" yang disorot oleh Prof. Dr. Quraish Shihab membuka ruang untuk memahami konsep kesehatan dalam perspektif Islam. "Afiat" tidak hanya merujuk pada kondisi bebas penyakit, melainkan mencakup perlindungan menyeluruh dari segala ancaman dan tipu daya. Implikasinya, perlindungan tersebut menjadi hak istimewa bagi mereka yang mengikuti dan mematuhi ajaran-ajaran Allah. Dengan demikian, konsep kesehatan dalam Islam tidak hanya terbatas pada aspek fisik, melainkan juga melibatkan dimensi spiritual dan moral (Amanda dkk, 2023).

Bersih, aktif, tenang, moderat, adil, proporsional, seimbang, dan alami adalah semua komponen pemeliharaan kesehatan dalam perspektif Islam, bukan hanya menghindari penyakit. Sejalan dengan ajaran agama, pedoman ini menjadi bagian penting dari gaya hidup yang sehat dan seimbang. Salah satu sabda Nabi Muhammad Saw, "sesungguhnya badanmu punya hak atas dirimu," menegaskan bahwa setiap orang bertanggung jawab untuk menjaga kesehatannya sendiri. Dalam hal ini, Islam meminta umatnya untuk menjaga keseimbangan antara aspek jasmaniah dan rohaniah dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Attansyah dkk, 2023).

Peristiwa yang terjadi ketika Nabi Muhammad Saw memberikan contoh kepada beberapa sahabatnya yang cenderung melakukan tindakan ekstrem saat beribadah menunjukkan betapa pentingnya menjaga pola hidup sehat ini. Nabi mengingatkan sahabatnya akan hak badan atas diri mereka ketika mereka memutuskan untuk berpuasa dan shalat tahajut sepanjang malam tanpa mempertimbangkan kebutuhan tubuh mereka. Kesehatan fisik dan mental merupakan komponen penting dari ajaran Islam, seperti yang ditunjukkan oleh sabda beliau, "sesungguhnya aku mengawini wanita, memakan daging, aku tidur, bangun (shalat malam), puasa dan berbuka. Siapa yang tidak menyukai sunnahku maka dia bukan dari ummatku" (Attansyah dkk, 2023).

Dalam Al-Qur'an dalam surat Al-Baqarah (282), kata-kata, "Allah tidak membebani seseorang, melainkan sesuai dengan kadar kemampuannya," menekankan bahwa kesehatan tidak boleh dicapai dengan cara yang melampaui batas atau melelahkan tubuh terlalu banyak. Oleh karena itu, pemeliharaan kesehatan Islam menekankan pemenuhan kebutuhan spiritual dan kesehatan jasmani sebagai komponen penting dari keseimbangan hidup yang diinginkan agama (Amanda et al., 2023).

4. Pentingnya Menerapkan Puasa sebagai Perilaku Hidup Sehat dalam Ajaran Islam

Orang yang sehat tidak mengalami ancaman kesehatan jika mereka menunda makan dan minum selama dua belas jam. Tubuh manusia cukup kuat untuk menahan kekurangan makanan dan minuman. Orang yang normal dan sehat dapat bertahan dua minggu tanpa makanan, dan dalam kondisi umum, orang dapat bertahan selama satu minggu tanpa

masalah. Oleh karena itu, menahan diri dari makan dan minum selama dua belas jam memiliki dampak negatif yang hampir tidak signifikan terhadap kesehatan Anda. Puasa bahkan dianggap aman bagi tubuh dan memiliki manfaat kesehatan (Khairani, 2020).

Keadaan kesehatan seseorang dapat sangat memengaruhi kualitas hidupnya. Orang yang sehat biasanya memiliki hati yang ceria, pikiran yang segar, aktif, dan senang bekerja. Semua usaha yang dia lakukan mungkin berhasil. Sebaliknya, orang yang sakit mungkin mengalami kondisi emosional yang buruk, seperti hati yang sebal dan susah, pikiran yang kusut dan kacau, dan tubuh yang lelah dan lesu. Nafsu kerja, keinginan untuk beraktivitas, dan bahkan keinginan untuk makan dapat berkurang. Menurut Khairani (2020), akibatnya, semua upaya dan pekerjaan yang dilakukan dapat gagal.

Puasa bukan sekadar kewajiban ritual dalam ajaran Islam, melainkan sebuah tindakan yang harus dilakukan dengan penuh keikhlasan. Dalam kerahasiaannya, puasa menjadi hubungan yang sangat intim antara seorang hamba dengan Rabbnya, di mana hanya Allah Swt. yang mengetahui sepenuhnya esensi dari puasa tersebut. Oleh karena itu, pahala dan ganjaran yang melimpah untuk puasa bukanlah semata-mata sebagai konsekuensi dari menunaikan kewajiban, tetapi juga sebagai bentuk pendekatan yang mendalam kepada Allah Swt. dalam pencarian ridha-Nya. Pentingnya puasa tidak hanya terletak pada aspek kewajiban kepada Allah Swt. dan harapan akan pahala, tetapi juga dalam konteks manfaat yang dimiliki oleh hamba-Nya. Allah Swt. tidak memberikan perintah kepada hamba-Nya tanpa alasan yang jelas, karena setiap penciptaan dan perintah-Nya memiliki tujuan yang bermanfaat. Hal ini juga berlaku pada puasa, di mana Allah Swt. memberikan petunjuk dan tuntunan kepada umat-Nya untuk menjalankan puasa dengan penuh kesadaran (Khairani, 2020).

Pemeluk Islam diminta untuk menghindari makanan dan minuman yang berlebihan yang dapat menyebabkan sakit saat berpuasa. Larangan ini menunjukkan perhatian Islam terhadap kesehatan fisik dan mental umat Islam. Islam juga menawarkan pedoman untuk pola makan yang sehat dan bermanfaat selain konsep keikhlasan dalam menjalankan puasa (Khairani, 2020).

Puasa dianjurkan oleh agama Islam untuk dilakukan dengan hati-hati, menghindari mengkonsumsi terlalu banyak makanan yang dapat membahayakan kesehatan. Ini karena puasa tidak hanya merupakan cara untuk beribadah tetapi juga berfungsi untuk membersihkan dan menyembuhkan tubuh. Selain itu, agama Islam memerintahkan pengikutnya untuk mengkonsumsi makanan yang halal dan baik, yang kaya nutrisi dan tidak berbahaya bagi kesehatan. Pemeluk Islam juga diarahkan untuk menjauhi makanan yang diharamkan dan tidak baik untuk kesehatan. Ini merupakan bagian dari prinsip kesehatan Islam (Khairani, 2020).

KESIMPULAN

Puasa dalam ajaran Islam tidak hanya merupakan ibadah wajib, tetapi juga merupakan bentuk konkret dari pola hidup sehat yang menyentuh aspek fisik, mental, dan spiritual. Dengan menjalankan puasa sesuai syariat, umat Islam diajarkan untuk menahan

diri dari hal-hal yang berlebihan, menjaga pola makan, serta meningkatkan kesadaran rohani. Dari sudut pandang medis, puasa terbukti memberikan berbagai manfaat kesehatan seperti membantu detoksifikasi, mengurangi risiko penyakit kronis, dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Selain itu, puasa juga mengajarkan pengendalian diri dan kesabaran, yang berdampak positif pada kesehatan mental dan spiritual. Ajaran Islam yang menganjurkan keseimbangan dan moderasi sangat relevan dengan prinsip hidup sehat masa kini. Oleh karena itu, puasa tidak hanya menjadi ibadah yang bersifat ritual, melainkan juga strategi hidup yang integral dalam membentuk individu yang sehat, seimbang, dan bertakwa.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa penerapan puasa sesuai syariat Islam dapat menjadi fondasi kuat dalam membangun pola hidup sehat yang menyeluruh. Nilai-nilai yang terkandung dalam ibadah puasa mencakup kontrol diri, disiplin, dan kepedulian sosial, yang semuanya memberikan kontribusi terhadap pembentukan manusia yang sehat jasmani dan rohani. Oleh karena itu, puasa tidak hanya relevan sebagai kewajiban keagamaan, tetapi juga sebagai strategi praktis dan spiritual dalam menciptakan kualitas hidup yang lebih baik bagi umat Islam.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiliani, L. (2021). konsep islam. pengetahuan gizi & psikologi, 49. pola makan sehat dalam pandangan.
- Ali H, Ahmed N. (2016). Islamic Perspectives on Stress Management and Mental Health: Insights Contemporary from Scholars. *Journal of Islamic Psychology*. ;5(2):75-88.
- Amanda, N. D., Nurhidayah, T. M., dkk (2023). Menjaga Kesehatan Tubuh dalam Perspektif Islam. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 1(5), 373-380.
- Ariadi, P. (2019). Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam. Jakarta: Pelita
- Attansyah, M. R., Laksana, S. D., dkk (2023). pola hidup sehat dan relevansinya dengan ibadah perspektif pendidikan islam. *Kuttab: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 7(1), 62-75.
- Aulia, A.G. (2021). Kebersihan dan Kesehatan Lingkungan Menurut Hadis. *Jurnal Riset Agama*.; 1(1): 188-194.
- Khairani, M. D. (2020). Prilaku Hidup Bersih dan Sehat: Perspektif Al-Qur'an dan Sunnah Rasul. *Journal of Darussalam Islamic Studies*, 1(1), 31-44.
- Khodijah, S. (2023). manfaat puasa dalam perspektif islam dan sains. *nihaiyyat: Journal of Islamic Interdisciplinary Studies*, 2(1), 35-44.
- Ruhbani, F. (2022). Menjaga Kesehatan Jasmani dan Rohani dengan Olahraga dalam Perspektif Hadis: Studi Takhrij dan Syarah Hadis. *Conference Article of Takhrij Al-Hadith*. ; 16: 231-238.
- Yusuf S, Amin R. (2017). The Influence of Islamic Fasting (Sawm) on Health: A Systematic Review. *Journal of Islamic Medicine*. ;2(4):189-198.